



# Alkoholkonsum bei Jugendlichen und seine Folgen

## Risikoarmer und riskanter Alkoholkonsum

Die Grenze des risikoarmen Konsums ist bei Erwachsenen wie folgt definiert: Frauen dürfen an höchstens fünf Tagen pro Woche je eine Standardeinheit Alkohol zu sich nehmen, Männer zwei Standardeinheiten. Eine Standardeinheit Alkohol entspricht z. B. 0,3 L Bier, 0,2 L Wein oder 4 cL Spirituosen.

Für Kinder und Jugendliche gibt es keine Empfehlungen für risikoarmen Alkoholkonsum. Da sich ihre Organe noch entwickeln, ist die schädigende Wirkung des Alkohols deutlich größer.

### Bei Kindern und Jugendlichen gelten folgende Definitionen:

Trinkt ein Mädchen vier oder mehr, beziehungsweise ein Junge fünf oder mehr Standardeinheiten Alkohol, spricht man vom sogenannten „Rauschtrinken“ oder auch „binge drinking“. Ein früher Einstieg in das Rauschtrinken erhöht das Risiko der Entwicklung einer späteren Alkoholabhängigkeit. Für Kinder und Jugendliche stellen darüber hinaus insbesondere die kurzfristigen Folgen exzessiven Alkoholkonsums eine besondere Gefährdung dar. So ist im Alkoholrausch das Risiko deutlich erhöht, einen (Verkehrs-)Unfall zu haben, in Gewalthandlungen verwickelt zu werden und / oder Betroffene\*r von ungewollten sexuellen Handlungen zu werden.

### Wie häufig ist riskanter Alkoholkonsum?

Alkohol ist die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz unter Jugendlichen in Deutschland. Zwar trinken insgesamt weniger Jugendliche, aber der Konsum derjenigen, die trinken, ist teilweise exzessiv. „Rauschtrinken“ ist ein gefährlicher Zeitvertreib, den in Deutschland jede\*r dritte (38,9%) der unter 25-Jährigen betreibt (30-Tage-Prävalenz).

Im Jahr 2017 wurden knapp 22.000 Jugendliche aufgrund einer Alkoholvergiftung oder eines Unfalls im Zusammenhang mit Alkoholmissbrauch stationär im Krankenhaus behandelt.

### Was passiert bei einer Alkoholvergiftung?

Bei jedem wirkt Alkohol anders: Je nach Tagesform und Gewöhnung kann eine bestimmte Menge Alkohol zu unterschiedlichen körperlichen und psychischen Reaktionen führen. Mit steigender Alkoholkonzentration im Blut verändert sich auch die Alkoholwirkung. Gefährlich ist das sogenannte **Hypnosestadium**, bei dem das Bewusstsein bereits deutlich eingeschränkt ist. Es kann zu Aggressivität, Koordinationsstörungen (z. B. Schwanken oder Stolpern) und Artikulationsstörungen (z. B. undeutliche Aussprache) kommen.

Wird jetzt noch weitergetrunken, folgt das **Narkosestadium**. Der Jugendliche wird bewusstlos und kann mehr oder weniger schnell in einen Schockzustand gelangen. Der Blutdruck ist zu niedrig, der Würgereflex wie auch die Fähigkeit, auf Umweltreize zu reagieren (z. B. Kälte), ist derart eingeschränkt, dass die Alkoholwirkung ein



lebensgefährliches Ausmaß erreicht. So kann zum Beispiel Erbrochenes einen Atemstillstand hervorrufen, oder unmittelbar lebensbedrohliche Ereignisse wie Erfrieren können eintreten.

**Allgemein gilt:** Je jünger ein Kind ist, desto niedriger ist die Verträglichkeit für Alkohol (die sogenannte Alkoholtoleranz). Ein alkoholbedingtes Koma wird bei Kindern und Jugendlichen bereits bei einer sehr geringen Alkoholkonzentration im Blut erreicht.

## Warum trinken Jugendliche?

Durch den Konsum von Alkohol entziehen sich die Jugendlichen der elterlichen Kontrolle und demonstrieren so Erwachsensein und Unabhängigkeit. Beziehungen zu Gleichaltrigen nehmen einen immer größeren Stellenwert ein. Unter Alkoholeinfluss fällt es manchem Jugendlichen leichter, Kontakte zu knüpfen und seine Gruppenzugehörigkeit zu festigen. So ist der Alkoholkonsum aus Sicht des Jugendlichen durchaus positiv belegt. Da Jugendliche häufig zwischen Selbstherrlichkeit und großen Selbstzweifeln schwanken, werden auch kleinere Probleme schnell zu einer großen Krise. Alkohol bietet sich hier als Problemlöser an: Er verleiht vermeintliche Sicherheit und lässt Sorgen und Nöte geringer erscheinen.

## Wie hängen psychische Erkrankungen und Alkoholmissbrauch zusammen?

Manche Jugendlichen versuchen psychische Probleme - bewusst oder unbewusst - mit Alkohol selbst in den Griff zu bekommen. Dies gilt besonders für [Depressionen](#), [Angsterkrankungen](#), Störungen des Sozialverhaltens, unbehandelte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), Traumatisierungen, Gedanken an den Tod, Selbstverletzungen und [Essstörungen](#).

[Psychische Erkrankungen](#) können aber auch Folge des Alkoholmissbrauchs sein und diesen verstärken. Um in der Beratung und Therapie angemessen auf den riskanten Alkoholkonsum einzugehen, ist es wichtig, mögliche Begleiterkrankungen zu erkennen und zu behandeln.

## Woran erkennt man riskantes Konsumverhalten?

Die Trinkgewohnheiten von Eltern und Freunden beeinflussen den Heranwachsenden. Kritisch wird es, wenn der Alkoholkonsum im Freundeskreis nicht hinterfragt wird, sondern ganz selbstverständlich zum Leben dazugehört und folglich Menge und Häufigkeit des Trinkens mitunter sogar ansteigen.

Wer regelmäßig Alkohol trinkt, gewöhnt sich an seine Wirkung und erhöht fast automatisch die Menge. Wenn der Konsum von Alkohol zu einer Voraussetzung für Spaß und Kontaktfreude wird, ist Vorsicht geboten. Jugendliche neigen dazu, ihren Trunkenheitsgrad zu unterschätzen und den wiederholten und exzessiven Alkoholkonsum als harmlos einzustufen. Warnsignale sind gehäufte „Blackouts“ oder „Filmrisse“.

Mit dem Online-Angebot [„check your drinking“](#) kann das eigene Trinkverhalten überprüft werden.

## Was können Eltern und Freunde tun?

Mit einer stabilen Psyche und einem gesunden Selbstwertgefühl sind Kinder gut gerüstet, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu erlernen. In einer Clique von verantwortungsvollen Gleichaltrigen sorgen die Jugendlichen selbst dafür, dass nach einer Party alle sicher nach Hause kommen.

Die wichtigste Rolle spielen jedoch die Eltern - als Vorbild im Umgang mit Alkohol und auch im Umgang mit Konflikten innerhalb der Familie. Jugendliche sollten merken, dass ihr Alkoholkonsum nicht unbeachtet bleibt. Daher ist es wichtig, dass die Eltern ihren Standpunkt zum Thema Alkohol klarmachen und bereit sind, sich mit dem Nachwuchs auseinanderzusetzen. Dabei sollten gemeinsam klare Regeln für den Umgang mit Alkohol festgelegt werden.

Auch sollten die Heranwachsenden die Konsequenzen kennen – nachlassende Leistungen in der Schule sind Begleiterscheinungen des Alkoholkonsums, die dazu beitragen, dass Jugendliche ein Problem in ihrem Konsumverhalten erkennen. Ist dies der Fall, sollten Eltern Mut machen, auch Hilfe von außen – zum Beispiel durch eine [Beratungsstelle](#) oder einen [Psychotherapeuten](#) – in Anspruch zu nehmen.

## Anlaufstellen

Ein persönliches Gespräch mit dem Haus- oder Kinderarzt, einem Vertrauenslehrer, aber auch eine telefonische Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle ebnet den Weg für weiterführende Unterstützung. Manche Beratungseinrichtungen bieten auch die Kontaktaufnahme per Mail oder Chat an. Im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf steht ein spezielles Beratungs- und Behandlungsangebot in der [Drogen- und Alkoholambulanz für Jugendliche](#) zur Verfügung. Eine Liste weiterer Anlaufstellen für Suchtgefährdete und Suchtkranke finden Sie im [Therapieführer Psychiatrie und Psychotherapie](#) der Stadt Hamburg.

## Mehr Informationen und Links

### Informations- und Mitmachseiten- speziell für Alkohol:

- [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Informationen für Jugendliche über die Wirkung von Alkohol und die Folgen riskanten Trinkverhaltens sowie ein Alkohol-Selbsttest und Tipps zur Reduzierung des Alkoholkonsums.

- [www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

Die Website will Jugendliche dazu anregen, sich mit dem eigenen Alkoholkonsum zu beschäftigen. Neben Informationen über die Wirkung von Alkohol gibt es interaktive Tools wie Wissenstests.

### Informations- und Mitmachseiten- für Drogen allgemein:

- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Anonyme Informations- und Beratungs-möglichkeiten sowie der Austausch mit drogenerfahrenen Jugendlichen sollen dazu anregen, den eigenen Drogenkonsum zu hinterfragen und ggf. zu verändern.

- [www.my-rebound.de](http://www.my-rebound.de)

### **Rat und Hilfe - für Jugendliche allgemein:**

- [www.jugendserver-hamburg.de](http://www.jugendserver-hamburg.de)

Informationen, Beratungsstellen und Telefonnummern zu Themen wie Sucht, Drogen, sexueller Missbrauch, Essstörungen und vielem mehr.

### **Quellen:**

Orth, B. & Merkel, C. (2019). Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-ALKSY18-ALK-DE-1.0

Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Hrsg.). (2012). Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit.

Thomasius, R., Nessler, T. & Häßler, F. (Hrsg.). (2009). Wenn Jugendliche trinken – Auswege aus Flatrate-Trinken und Koma-Saufen: Jugendliche, Experten und Eltern berichten. Stuttgart: TRIAS Verlag.

### **Verfasst von:**

Maike Lamshöft (Master of Public Health), Dr. Silke Diestelkamp (Diplom-Psychologin), [Prof. Dr. Rainer Thomasius](#) (Ärztlicher Leiter, Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) des UKE)

Datum der Erstellung: 10.08.2011

Datum der letzten inhaltlichen Überarbeitung: Januar 2024

Datum der nächsten inhaltlichen Überarbeitung: Januar 2025